

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Berkembangnya berbagai sarana modern, media elektronik masyarakat semakin diperkenalkan pada pola hidup manusia tidak melakukan aktivitas fisik. Di Amerika Serikat, sekitar 23,1% anak-anak dan remaja cenderung tidak melakukan aktivitas sedang atau berat selama 60 menit setiap harinya (Eaton et al, 2009; WHO, 2010), *screen time* perlu dibatasi yaitu kurang dari dua jam. Penggunaan screen media (*screen time*) seperti menonton televisi atau video, bermain komputer, dan bermain permainan video game (Boone et al, 2007; Wong) Tren penggunaan media tersebut saat ini telah menyebabkan anak-anak dan remaja menjadi semakin lama semakin tidak aktif (Leatherdale, 2009).

Aktivitas *screen time* yang melebihi dari 2 jam dapat meningkatkan 50% kurangnya aktifitas fisik pada anak sehingga menyebabkan anak menjadi malas untuk beraktifitas. Berhubungan dengan risiko kesehatan *waktu screen time* yang berlebihan pada anak-anak dapat mengurangi kekuatan fisik dan meningkatkan risiko obesitas dan kelebihan berat badan, dampak lain bisa lebih rumit (Suchert , V., Hanewinkel, R., 2015). Kegiatan waktu *screen time* pada anak-anak berusia 10 tahun jika melihat smartphone, televisi, dan komputer ,video game dalam waktu lebih dari 2 jam juga berdampak buruk pada kualitas tidur dan aktivitas fisik menjadi berkurang (Isensee B 2015).

Perilaku inaktif ini memberikan dampak yang serius. Salah satu bentuk perilaku inaktif ialah penggunaan screen media (*screen time*) seperti menonton televisi atau video, bermain komputer, dan bermain video game. Penggunaan media tersebut saat ini telah menyebabkan anak-anak dan remaja menjadi semakin lama semakin tidak aktif (Council, 2006). Waktu layar atau waktu menonton pada layar gadget termasuk salah satu dari waktu tidak bergerak yang ditandai dengan perilaku yang hanya membutuhkan sedikit energi dan hanya melibatkan posisi duduk atau berbaring (Network. SBR 2012; Owen. N 2015). Kegiatan waktu layar yang tidak jelas, seperti penggunaan beberapa perangkat seperti TV, komputer, telepon pintar dan permainan video pada anak-anak berhubungan dengan risiko kesehatan (Ekelund U, 2012). Dampak negatif lain dari *screen time* atau akibat kurangnya aktivitas fisik yaitu kegemukan , penyakit kencing manis atau diabetes mellitus dan penyakit jantung, tekanan darah tinggi, osteoporosis , gangguan pola tidur dan stress (KKRI, 2014).

Dampak lain dari kegiatan *screen time* adalah terganggunya pola tidur. Durasi tidur >9 jam secara positif berhubungan dengan prevalensi obesitas meningkat seiring dengan meningkatnya *screen time* dari rendah 3,7% untuk *screen time* ≤ 1 jam per hari, ke tinggi 8,4% untuk *screen time* ≥ 5 jam per hari, hasil tersebut konsisten pada kedua jenis kelamin (Santos A.C, 2017). Selain itu dapat mengakibatkan penurunan prestasi pada anak. Anak akan mengalami kesulitan dalam konsentrasi, sering melanggar peraturan, sulit mengendalikan diri, dan juga sulit menyelesaikan pekerjaan

apabila fungsi eksekutifnya tidak berkembang dengan baik (Wijndaele K, Duvigneaud N, Matton L. 2009).

Aktivitas fisik yang rendah, akan menyebabkan energi yang masuk dari asupan makanan tidak terpakai dan menumpuk dalam bentuk lemak tubuh. Jika keadaan ini terjadi dalam waktu yang lama, maka akan terjadi peningkatan resiko kegemukan, termasuk pada anak-anak (Saelens BE, 2012). Kebiasaan menggunakan kendaraan pribadi untuk bepergian dibandingkan menggunakan sepeda atau berjalan kaki (Mahan LK, 2016) Anak yang berangkat sekolah diantar menggunakan kendaraan pribadi memiliki resiko tiga kali lebih tinggi mengalami kegemukan dan obesitas, dibandingkan dengan anak yang menggunakan sepeda atau jalan kaki (Mexitalia M, et all. 2015).

Banyak manfaat jika anak banyak aktivitas fisik selain mengurangi resiko obesitas, penyakit pembuluh darah. Pertumbuhan tulang dan otot dapat berlangsung dengan baik, keterampilan gerak, interaksi sosial dan perkembangan otak juga terasah saat bermain. Anak yang aktif akan belajar dengan lebih efektif baik didalam maupun di luar lingkungan sekolah. Anak akan merasa gembira dan percaya diri, serta memiliki pola tidur yang baik.(Danari AL. 2013)

Orang tua menghadapi banyak tantangan dalam membesarkan dan mengasuh anak-anak di era modern. Karakter pada anak tidak bisa diajarkan dengan cara pengajaran teori untuk anak-anak, harus diajarkan dengan perilaku dan contoh perbuatan. Orang tua mengajarkan anak untuk tidak

kecanduan gadget jika orang tua sendiri malah lebih sering memperhatikan gadgetnya dari pada menghabiskan quality time bersama keluarga. Peran orang tua dalam memberikan pola asuh kepada anak sangatlah penting dalam hal ini (Rachman, D. M. P. 2016). Karena pada dasarnya anak belajar di sekolahan (kelompok bermain) dengan pendidikan di rumah dengan orang tuanya. Orang tua dan guru harus bekerja sama agar anak didiknya dapat berkembang dengan lebih baik sesuai dengan tahap perkembangannya (Latifah 2008).

Penerapan pola asuh yang dilakukan oleh orang tua dapat dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua ,jumlah anggota keluarga , agama dan suku bangsa. Adapun pola asuh itu terdiri dari empat tipe yaitu : pola asuh demokratis adalah pola asuh yang memprioritaskan kepentingan anak ,orang tua dengan perilaku ini bersikap rasional, mendasari tindakannya pada rasio atau pemikiran pemikiran. Pola asuh otoriter yaitu pola asuh yang kaku dan memaksa anak untuk selalu mengikuti perintah orang tua, tipe pola asuh seperti ini cenderung memaksa memerintah dan menghukum. Pola asuh permisif yaitu menganggap anak sebagai teman dan mendukung dan merespon ketika berinteraksi dengan anak. Pola asuh penelantar yaitu pola asuh dengan orang tua yang sibuk bekerja dan mencarimateri dan anak kurang mendapatkan kasih sayang,perhatian, dan materi dari orangtua (Shcohib, 2010). Penelitian mengatakan bahwa dai 100% orang tua, yang mampu dan sadar untuk mendidik karakter anak tidak lebih dari 20% atau 30% selebihnya tidak

memiliki kapasitas untuk mendidik anak dengan pola asuh yang benar (Koesoema, 2007).

Pola asuh orang tua memiliki peranan yang besar dalam perkembangan anak. Pada awal pertumbuhan, anak membutuhkan bimbingan orang tua dalam hal komunikasi, mendisiplinkan, memonitor, mendorong dan mendidik. Pemberian stimulasi yang benar pada anak yang sesuai dan tepat dengan pola asuh yang tepat pada anak akan menjadi penentuan perkembangan dan kepribadian seseorang pada masa yang akan datang (Adek, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan yang saya lakukan di SD UMP Dukuh waluh purwokerto. Jumlah siswa di kelas 4 yang berumur 9-12 tahun sekitar 60 siswa dengan perbandingan antara 60% siswi perempuan dan 40% siswa laki laki. Wali murid dari siswa siswi status ekonominya menengah ke atas.

Terkait pentingnya pola asuh terhadap perilaku anak terutama *screen time* dan aktivitas fisik, pada penelitian kali ini , peneliti akan mengidentifikasi hubungan antara pola asuh orang tua dengan *screen time* dan aktivitas fisik anak. Penelitian sebelumnya tentang hal ini belum ada yang sudah ada tentang hubungan antara aktivitas fisik dan *screen time* dengan status gizi dan gangguan pola tidur. Gangguan tidur seperti sering bangun di malam hari terjadi pada 20-30% anak-anak, dari kasus ini sekitar 40-80% anak-anak akan mengalami gangguan ini sampai dua atau tiga tahun

ke depan (Yland J, et all, 2015). Studi sebelumnya mengungkapkan bahwa paparan layar dapat menyebabkan gangguan tidur, terutama pada anak-anak, itu karena cahaya monitor terlalu terang dan itu akan menghambatsekresi melatonin yang bertindak sebagai desinkronisasi eksternal dari ritme sirkadian yang mengakibatkan sindrom penarikan. atau keterlambatan fase tidur (Alamian A, Wang L, Hall AM. 2016).

Waktu layar atau waktu menonton pada layar gadget termasuk salah satu dari waktu tidak bergerak yang ditandai dengan perilaku yang hanya membutuhkan sedikit energi dan hanya melibatkan posisi duduk atau berbaring (Network. SBR,Owen N. 2016). Kegiatan waktu layar yang tidak jelas, seperti penggunaan beberapa perangkat seperti TV, komputer, telepon pintar dan permainan video pada anak-anak berhubungan dengan risiko kesehatan (Ekelund U, et all. 2012) Waktu skrining yang berlebihan pada anak-anak dapat mengurangi kekuatan fisik mereka dan meningkatkan risiko obesitas dan kelebihan berat badan, dampak lain bisa lebih rumit (Aguar Greca JP.2015).

Kegiatan waktu layar yang berlebihan juga berdampak buruk pada kualitas tidur anak, ada korelasi antara kualitas tidur anak-anak berusia 10 tahun dan melihat layar untuk waktu yang lama (Pacheco SR, Miranda AM.2010). Jadi pada penelitian kali ini akan berfokus untuk mengetahui hubungan pola asuh dengan aktivitas fisik dan screen time pada anak usia sekolah (9-10tahun).

B. Rumusan masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembahasan masalah yang telah dijelaskan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Hubungan Pola Asuh Terhadap Aktivitas Fisik Dan *Screen Time* Pada Anak Usia Sekolah.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan pola asuh orangtua dengan aktivitas fisik dan *screen time* pada anak usia sekolah.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia ,jenis kelamin,
- b. Mengidentifikasi gambaran pola asuh orang tua pada anak.
- c. Mengidentifikasi gambaran aktivitas fisik responden.
- d. Mengidentifikasi gambaran aktivitas screen time pada responden.
- e. Mengidentifikasi hubungan pola asuh orang tua dengan aktivitas fisik
- f. Mengidentifikasi hubungan pola asuh orang tua dengan *screen time*.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi peneliti

Dapat memberikan suatu gambaran pentingnya pola asuh orangtua dengan aktivitas fisik dan screen time pada anak usia sekolah

2. Bagi Responden

Khususnya anak usia sekolah dan orangtua di SD UMP Dukuh waluh .
Dapat memberikan suatu gambaran informasi terhadap orangtua dan anak tentang pentingnya pola asuh orangtua dengan aktivitas fisik dan screen time pada anak usia sekolah

3. Bagi Instansi Terkait

Sebagai acuan atau gambaran dalam mengembangkan pendidikan keperawatan keluarga dan sebagai bahan informasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dan jangka penggunaan screen time pada anak. Hal ini berpengaruh dengan hubungan pola asuh orangtua dengan aktivitas fisik dan screen time pada anak usia sekolah.